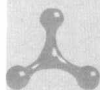


行指压的情况”，“指压者及被指压者应注意事项”，“穴道部位不同，指压方法也不同”及“指压不当可能造成的伤害”等，都是临床必须遵守的法则，另外在个别疾病的治疗章节中，临床取穴时的应注意事项，作者也会有主动提醒。读者应请特别注意以上的提醒。本书图片，均由人体实体拍摄，对穴道位置极为谨慎。本书采用台湾版《针灸科学》为基础，再参考其他版本为辅，读者只要按照书中指示，对照图片，即可快速寻找穴道，不必担心寻穴不着的困扰。穴道指压疗法是经过医学的累积，疗效卓越，深受民间喜爱，并普及到各行各业。如果能学得此法，不仅可以自己保健养生，防治疾病，更可为家人亲友服务。当代仙道医家，台湾丹道隐仙派宗师洪硕峰先生，再度为本书作序，实感殊荣。医药技术文明日新月异，作者限于时间和才学，虽已尽力，但难免有疏漏之处，请各位见谅，不吝指教，再版时一定会更正或补充。



▲本图是作者与台湾丹道隐仙派大师洪硕峰先生，合照于新竹县龙潭湖畔（左为作者，右为洪硕峰先生）。

作者
于三峡镇天龙山仙翁道院



八、皮肤科·····177

1. 青春痘（痤疮）·····177

2. 黑斑、雀斑·····180

3. 过敏性荨麻疹·····183

九、骨 科·····186

1. 骨 折·····186

2. 骨质疏松症·····189

3. 退行性关节炎·····192

4. 肩关节病变·····195

5. 膝关节病变·····198

十、耳鼻喉科·····201

1. 耳 鸣·····201

2. 中耳炎·····204

3. 听力障碍、重听、耳聋·····207

4. 鼻塞、流鼻涕·····210

5. 过敏性鼻炎·····213

6. 咽喉异物感（梅核气）·····216

7. 咽喉炎·····219





目·录

十一、泌尿生殖科·····222

1. 良性前列腺肿大·····222

2. 女性产后尿潴留·····225

3. 男性性功能障碍·····228

4. 泌尿系统结石·····231

5. 水肿、肾炎·····234

十二、眼 科·····237

1. 近 视·····237

2. 青光眼·····240

3. 斜视、弱视·····243

4. 眼睛疲劳、视力减退·····246

5. 儿童视力保健·····249

十三、口腔科·····252

1. 牙龈肿痛及牙痛·····252

2. 口腔溃疡·····255





十四、康复科·····258

1. 五十肩（肩关节周围炎）·····258
2. 落枕、颈肌痛·····261
3. 网球肘（肱骨外上踝炎）·····264
4. 慢性腰痛·····267
5. 急性腰扭伤·····270
6. 手臂麻痹（从肩到手指）·····273
7. 腿足麻痹（从髋部到脚趾）·····276

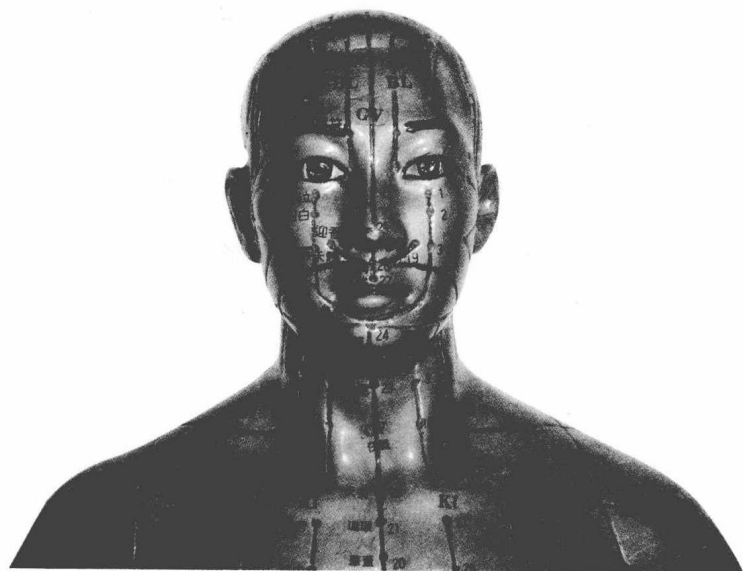
十五、家庭医学科·····279

1. 疲 劳（基础代谢率降低）·····279
2. 晕 车·····282
3. 舒解压力·····285
4. 宿 醉·····289
5. 肥 胖·····291
6. 休 克·····294
7. 发 热·····297
8. 中 暑·····300
9. 养生保健·····303



【第五篇 附录】

- 一、临床各科疾病选穴速查表·····309
- 二、全身重要穴道图表·····315
- 三、十二正经及奇经八脉常用穴道整理表·····329
- 四、本书穴道笔画索引·····334



第一篇

民俗疗法中的 指压疗法现状





指压与按摩并行治疗

民俗疗法有指压、按摩、推拿、热敷、草药蒸浴、拔火罐、贴药膏等，项目繁多，主要为“非侵入性疗法”。而其中最被大家广泛使用的项目就是指压法。但指压法与按摩有时不可分开，在治疗时两种手法常交互使用，可使其功效发挥至最大；故在临床上，习惯称为“指压法”，而实际上却包含了部分按摩法。



▲ 指压按摩馆内部陈列

指压疗法广受大众喜爱的原因

1. 不受时间限制，不论早上、中午、晚上均可进行。
2. 不受空间限制，不分室内、室外、水上（乘船）、空中（坐飞机）均可。
3. 不分男女老幼均可适用。
4. 不受气候变化影响。
5. 简单易学，经济实惠。
6. 可以迅速缓解症状。



7. 应用广泛，适用于各科疾病。
8. 使用安全，很少有不良反应。

三 指压疗法在医学领域的地位

1. 症状治疗。
2. 辅助治疗。
3. 康复医学。
4. 预防医学。

四 目前使用指压疗法的行业

1. 瘦身护肤美容院。
2. 盲人按摩院。
3. 伤科接骨所。
4. 桑拿休闲中心。
5. 康复医院的康复科。
6. 中医诊所骨伤科。
7. 民俗疗法会馆。
8. 一般休闲美容院。
9. 美发厅连锁店。
10. 一般理发店。
11. 老人养老院物理治疗。



▲ 指压按摩馆营业情形



⑤ 服务收费情况

1. 店内指压服务：（略）
2. 家庭指压服务：依各店收费标准而定，通常较店内服务高出一倍。
3. 保健服务：一次挂号可做6次服务。（中医伤科）
4. 其他视病情而定：特殊治疗情况，由双方约定价格。



▲指压按摩馆外观

⑥ 专业穴道指压师的养成教育及未来发展

（一）养成教育

1. 三年师徒制。
2. 指压师资培训班→未来趋势。

（二）未来发展

1. 市场需求广大，普及各行业及居家健康护理，可作为第二专长职业。
2. 将走向“专业穴道指压师”证照路线。
3. 培训班的学生出路很好，一技在身，受用无穷。



经络学说的理论

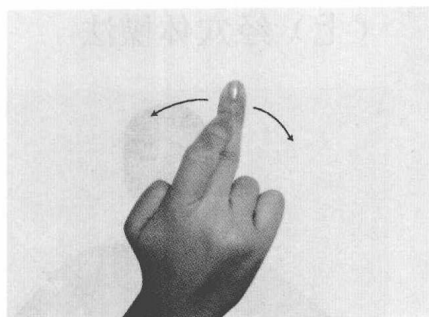
（一）经 部

1. 十二经：肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、三焦经、心包经、胆经、肝经、膀胱经、肾经。
2. 奇经八脉：任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。
3. 十二经别：乃十二正经构成全身循环主要干路以外之别行部分。
4. 十二经筋：为十二经脉所循行部分之筋肉。
5. 十二经皮：指十二经脉都各有分支之路，这些络脉浮行于体表之皮肤单位。

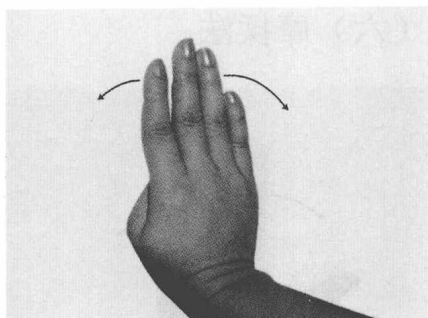
（二）络 部

1. 络与孙络：《灵枢·脉度篇》：“经脉维里，支而横者为络，络之别者为孙。”故知经脉大小顺序为：经→络→孙络。
2. 十五别络：十二经各有一别络，另加任、督二脉之络，及脾之大络，合称“十五别络”。

将“经部”与“络部”结合起来，即构成经络学说。这个学说，千百年来，支持着中医针灸治疗的理论基础，而针灸所选用之穴道也就是指压所需之穴道。

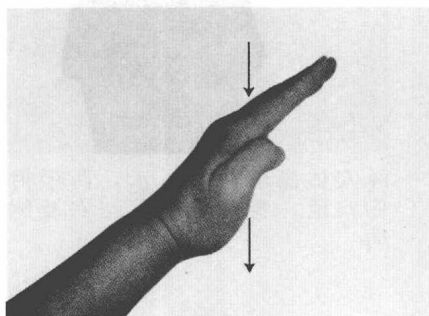


3. 中指折叠法

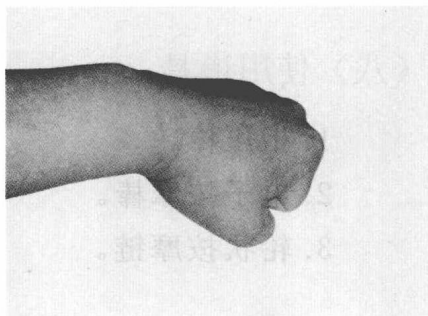


4. 四指压法

(二) 手刀切打法

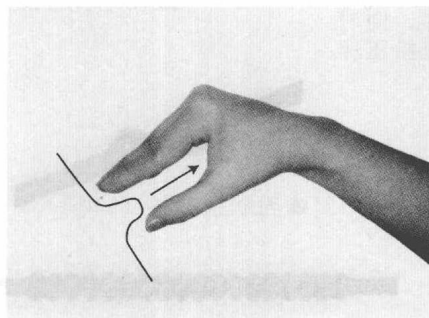


手刀切打法



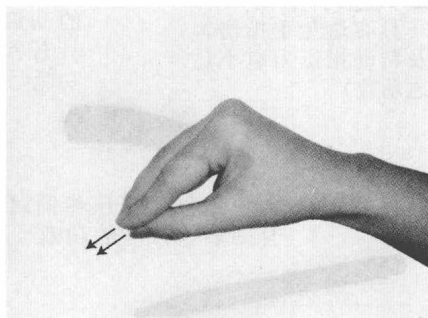
拳捶打法

(四) 拿捏法



用拇指、示指、中指，拿捏穴道，如拿捏面团状

(五) 点穴震颤法



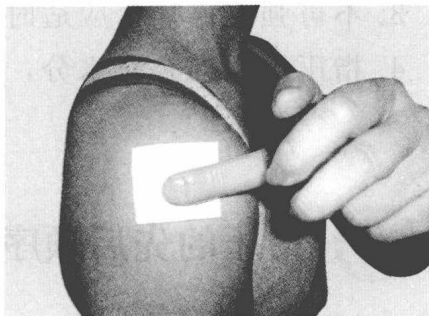
对准特定穴位，用三指合并之指尖，予以震动如雀啄状



（九）药布贴穴法

将药布贴在指定穴道上，直接按穴道进行指压。

临床上，指压与按摩并行治疗，能使功效发挥到最大。读者不宜局限于指压，而忽略了按摩手法。



将药布贴在指定穴位后，进行指压

③ 指压者及被指压者注意事项

（一）指压者

1. 检查前先修剪指甲，然后用酒精消毒双手，或戴上外科手套，如能戴口罩更佳。
2. 询问被指压者身体状况，有何慢性疾病，并小心预防其他感冒或传染病交叉感染。
3. 寻找穴位及定位，决定使用穴位总数。
4. 指压力道应保持柔和，力点集中，注意被指压者的反应，以能忍受疼痛为原则。

（二）被指压者

1. 主动告诉指压者，自己的身体状况及疾病。
2. 心情放松，让筋肉柔软。



时，如见被指压者突然剧烈咳嗽时，应立即中断，预防因咳嗽震伤腹部肌肉引起腹膜炎及肠套叠，或因饱食引起食物逆流及呕吐。

(五) 腹部指压可以加重指力，选择使用二指压法或四指压法，但应小心孕妇及膀胱无力者，预防流产及遗尿。

(六) 臀部及大腿内肉厚处，指压力道可以加强，适合使用道具增强刺激。

(七) 腋窝、天突、腹股沟、人迎，均为动脉浅层处，其血管最接近人体体表，进行指压时，须注意到对动脉血管可能的伤害。



临症取穴，各种姿势之选择

(一) 坐式

1. 正坐、俯坐、侧座。

(二) 卧式

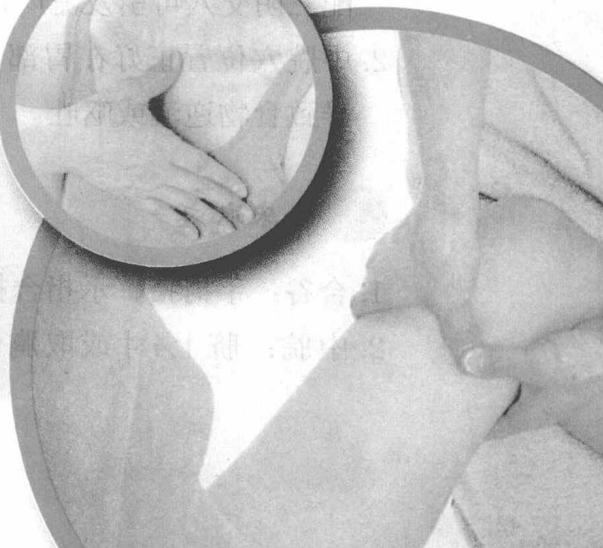
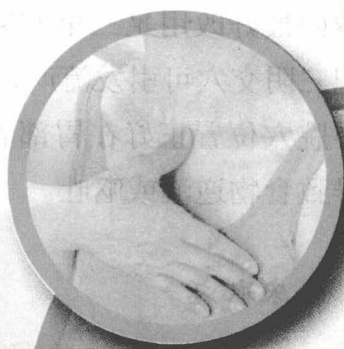
1. 仰卧、俯卧、侧卧。

(三) 头部

1. 仰首、低头。
2. 摇头、托头。
3. 张口、闭口。

第四篇

临床各科疾病的 对症治疗





胃肠肝胆内科

1. 慢性胃炎



主要症状

1. 胃部有持续性或阵发性的疼痛。
2. 轻微恶心感及食欲不振。
3. 餐后上腹部有微痛感或呕吐现象。
4. 有时没有症状，有时痛彻背部但会缓解。



最有疗效的穴道

1. 合谷。
2. 中脘。



注意事项

1. 孕妇最好改用足三里穴取代合谷穴。古医书记载合谷穴配三阴交穴可引发流产，所以孕妇应注意。
2. 中脘穴位置正好在胃部表面，饭后或饱食不宜指压，易导致食物逆流或呕吐。

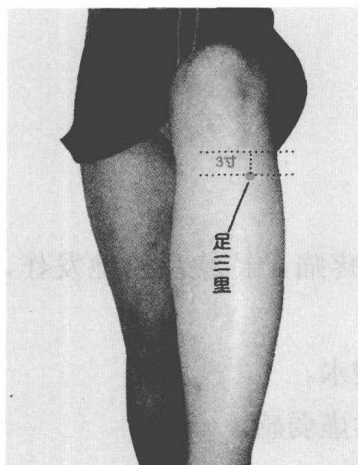


临床取穴

1. 合谷：手拇指、示指合拢时，在肌肉隆起的最高处。
2. 中脘：脐上4寸或取胸骨剑突与脐的中间点。

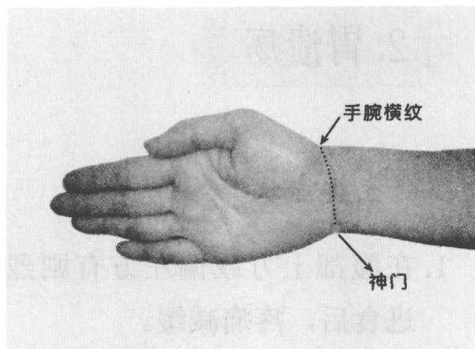


◎足三里



【取穴法】膝眼下三寸（四指横宽）
胫骨前，向外一横指处。

◎神门



【取穴法】腕骨与尺骨相接处，即手腕横纹
内端。左右两手各有一穴。

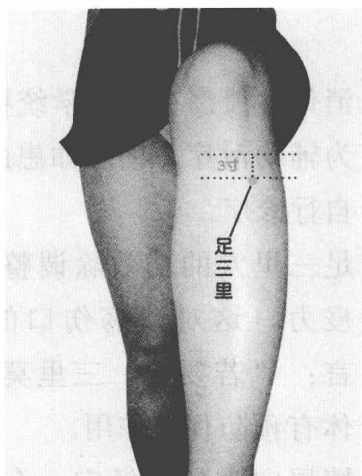
2. 神门：掌后锐骨之端，腕骨与尺骨相接处，即手腕横纹内端。

附记

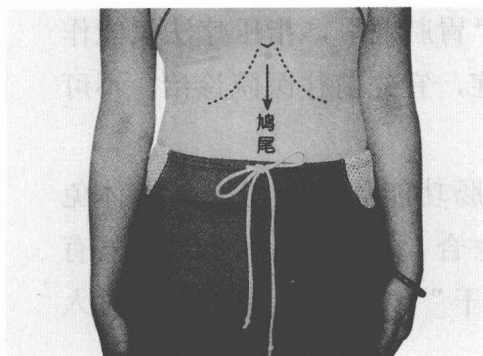
1. 专业指压可增加内关、三阴交、曲池、合谷。
2. 胃壁细胞分泌过量及高浓度的胃酸，加上具有消化作用的胃蛋白酶，对胃肠黏膜组织产生自体消化、侵蚀，而形成局部性溃疡，具有反复性的明显特征。
3. 足三里穴其功效有两个特点，其一是调整胃肠功能，平衡胃酸分泌及促进胃部排空作用，有临床报告指出，刺激本穴治疗胃溃疡腹痛，其效果令人满意。其二是增强人体免疫力。这两个特点对胃溃疡症的缓解，有一定的功效。



◎足三里



◎鸠尾



【取穴法】在胸骨剑突下0.5寸，或两岐骨下1寸（一拇指横宽）。

【取穴法】间距膝眼下3寸（四横指宽）胫骨前，向外一横指处两脚各有一穴。

临床取穴

1. 足三里：膝眼下3寸胫骨前外一横指处，按之有酸麻感传入脚趾。
2. 鸠尾：胸骨剑突下0.5寸，两岐骨下1寸（中为胃，俗称心窝）。

附记

1. 专业指压可增加内关、三阴交、印堂、合谷。
2. 现代医学认为胃内幽门螺杆菌的存在，可能是消化性溃疡，尤其是十二指肠溃疡最重要的致病因子，统计显示，85%以上的十二指肠溃疡病人为HP阳性，目前采用抗生素疗法，效果令人十分满意。临床上非O血型的人，比较容易罹患十二指肠溃疡。（HP的验证须抽血检查。）